

| | | | |
|-------------|---|--|--|
| Katame waza | Znevýhodněná poloha na zádech, soupeř mezi nohama | Různé způsoby útoků a obran | Použití v zápase (ne waza) dle základů soutěžního řádu džúdó |
| | Znevýhodněná poloha vzpor i podpor klečmo | | |
| | Znevýhodněná poloha v leže na břichu | | |
| | Osaekomi waza | kesa gatame, kata gatame, joko šihó gatame, tate šihó gatame, kami šihó gatame | Způsoby nasazení a obran, použití v gošin džucu (kata gatame) |
| | Kansecu waza | Ude hišigi džúdži gatame, waki gatame, ude gatame, kannuki gatame, ude garami | Základní způsoby nasazení, zejména ve stoje |
| | Šime waza | Okuri eri žime, kata ha žime, kata te žime, Hadaka žime, uširo žime | Základní způsoby nasazení, zejména ve stoje |
| Nage waza | Koši waza | Ogoši, harai goši | V pohybu (různými směry), henka waza, aplikace technik v gošin džucu |
| | Te waza | Ippon seoi nage, morote gari | |
| | Aši waza | Osoto gari, ko uči gari, kosoto gari, sasae curikomi aši | |
| | Ma sutemi waza | | |
| | Joko sutemi waza | seoi maki komi, uki waza, tani otoši | |

Požadavky k absolvování:

Student prokáže praktickou znalost základních technik podle rozpisu v osnově. Předpokládá se znalost terminologie, základních principů a struktury technických prostředků (kuzuši, cukuri, kake)

Studenti kombinovaného studia v distanční části studia prostudují teorii džúdó a pro připuštění k praktické části musí splnit požadavky písemného testu na min. 60%

- Charakteristika a cíle džúdó
- Zařazení ve světovém sportovním hnutí
- Vývoj
- Terminologie
- Technické prostředky
- Pravidla

Příklady otázek:

- Ve které krajině a ve kterém období vzniklo džúdó?
- Jaká je filozofie džúdó a které jsou jeho tři výchovné složky?
- Ve kterém období a čí zásluhou se dostalo džúdó (džúdžucu) do Čech?

- V čem spočívá zápas v džúdó?
- Jak byste jednoduše popsali pravidla?
- Které techniky jsou v džudistickém zápase povolené a které zakázané?
- Na jakých hrách ve světovém sportovním hnutí se soutěží v džúdó?